Comment conserver le lait maternel tiré ?

- **La conservation du lait maternel tiré :**

Le lait maternel tiré doit être conservé dans un récipient stérile et fermé ou dans un sachet stérile (vendu en pharmacie) à :

- température ambiante durant 4 h
- au réfrigirateur pendant 72 h (+4°C)
- au congélateur pendant 6 mois (-18°C)

Noter sur le récipient ou le sachet la date de récolte du lait maternel.

- **Le transport du lait maternel tiré :**

Utiliser un sac isotherme afin de maintenir la température correcte. Dès l'arrivée, placer le lait maternel au réfrigérateur ou au congélateur.

- **Bébé a faim :**

Le lait maternel doit être décongelé lentement.

La décongélation peut se faire à température ambiante (au domicile), ou sous un filet d'eau tiède.
Le réchauffement du lait maternel se fait lentement à une température maximale de 37° (au chauffe-biberon ou sous un filet d'eau tiède).
Secouer le récipient pour obtenir une température homogène. L'usage du micro-ondes est fortement déconseillé car il modifie la qualité du lait maternel riche en cellules vivantes.

LE SAVIEZ-VOUS ?
Comme pour tous les aliments décongelés, le lait maternel ne peut être recongelé (même après avoir été chauffé).

Comment donner le lait maternel tiré ?

La technique de succion au sein est différente de celle du biberon. Pour que l'enfant ne confonde pas ces deux techniques, il est préférable de donner le lait maternel avec un petit gobelet ou à la cuillère (dans les premières semaines).



ATTENTION :
A la fin du repas, le reste de lait non bu après 1h doit être jeté !

Pour plus d'informations, demandez conseil au travailleur médico-social et/ou au médecin de la consultation de l'ONE et reportez-vous au dépliant : " L'allaitement maternel exclusif "



Site internet : www.one.be

Avec le soutien
de la Communauté française
Wallonie-Bruxelles
et de la Loterie nationale





Editeur responsable: Benoît Parmentier - Chaussée de Charleroi, 95 - 1060 Bruxelles - D/2010/74.80/28



Illustrations: F. THIRY

Comment tirer et conserver le lait maternel ?



Pour différentes raisons (déplacement, reprise du travail), la maman qui allaite peut être amenée à tirer son lait afin qu'il soit donné à son bébé par une autre personne.

Comment tirer son lait ?

Avant de tirer son lait, il est préférable de se laver correctement les mains avec du savon et de s'installer confortablement.

Différentes méthodes pour tirer le lait maternel existent : l'extraction manuelle et le tire-lait.

- **Extraction manuelle du lait :**

Cette technique consiste à appliquer une légère pression sur le sein au moyen du pouce et de l'index afin de provoquer l'éjection du lait. Le lait sera récolté dans un récipient propre et stérile (verre, gobelet ou biberon) placé sous le sein, tenu par l'autre main.



- **Tire-lait :**

Le tire-lait est un appareil qui permet d'extraire et de recueillir le lait maternel. Il en existe deux types : **manuel** ou **électrique**.
Ce matériel se loue auprès des mutuelles, pharmacies ou magasins de matériel médical.
Ils sont vendus en pharmacie et dans les magasins d'articles pour bébé. Se référer au mode d'emploi pour l'utilisation.



Comment nettoyer et stériliser le matériel utilisé pour la récolte du lait maternel ?

Les nourrissons sont fragiles car leur système de défense contre les microbes (système immunitaire) n'est pas complètement développé. Il est nécessaire de nettoyer et de stériliser le matériel (tuer les microbes) à chaque utilisation.

LE SAVIEZ-VOUS ?
Avant d'être stérilisé, le tire-lait ainsi que le récipient qui a servi à la récolte du lait doivent toujours être bien nettoyés.

- **Le nettoyage**

Démonter et rincer chaque pièce du matériel. Nettoyer à l'aide d'une brosse, d'eau chaude et de produit de vaisselle. Rincer tout le matériel.

- **La stérilisation**

Stérilisation à chaud :

Casserole d'eau bouillante : immerger complètement le matériel dans l'eau bouillante pendant 20 minutes.
Casserole à pression : immerger le matériel dans la casserole d'eau et compter 10 minutes après le sifflement de la soupape.
Stérilisateur micro-ondes ou électrique : voir le mode d'emploi.

Dans tous les cas, le matériel doit bouillir au moins 10 minutes.

Stérilisation à froid :

Comprimés à froid (vendus en pharmacie) : préparer un bain désinfectant : 1 pastille pour 5 litres d'eau froide. Y plonger le matériel et laisser agir pendant 15 minutes. Retirer le matériel du bain sans le rincer.

- **Le rangement**

Egoutter le matériel sur un essuie propre et le ranger dans une armoire propre et sèche ou dans le réfrigérateur.